Wartość energetyczna i odżywcza dieta podstawowa 15-21.01.2024:

**Poniedziałek**

Wartość energetyczna 2184,9 kcal

Białko 110,3g

Węglowodany 292,3g

W tym cukry 73g

Tłuszcze 72,8g

Kwasy tłuszczowe nasycone 19,1g

Błonnik 43,8g

Sól 5,8g

**Wtorek**

Wartość energetyczna: 2285,4 kcal

Białko: 117,4g

Węglowodany 313,6g

W tym cukry 82g

Tłuszcze 70,4g

Kwasy tłuszczowe nasycone 18,9g

Błonnik 45,6g

Sól 6,5g

**Środa**

Wartość energetyczna: 2104,6 kcal

Białko 102,5g

Węglowodany 299g

W tym cukry 74,8g

Tłuszcze 63,7g

Kwasy tłuszczowe nasycone 19,2g

Błonnik 40,9g

Sól 6,8g

**Czwartek**

Wartość energetyczna: 2283,4 kcal

Białko 91,2g

Węglowodany 329,9g

W tym cukry 73,9g

Tłuszcze 78g

Kwasy tłuszczowe nasycone 19,3g

Błonnik 53,9g

Sól 5,9g

**Piątek**

Wartość energetyczna: 2029,5 kcal

Białko 95,6g

Węglowodany 307,8g

W tym cukry 64,9g

Tłuszcze 53,9g

Kwasy tłuszczowe nasycone 14,9g

Błonnik 47,8g

Sól 4,5g

**Sobota**

Wartość energetyczna: 2014,7 kcal

Białko 97g

Węglowodany 253,9g

W tym cukry 73,1g

Tłuszcze 74,8g

Kwasy tłuszczowe nasycone 23,1g

Błonnik 34g

Sól 4,9g

**Niedziela**

Wartość energetyczna: 2165,3 kcal

Białko 98,2g

Węglowodany 292,5g

W tym cukry 59,4g

Tłuszcze 74,3g

Kwasy tłuszczowe nasycone 19,4g

Błonnik 35,9g

Sól 4,8g